



Quédese en Casa para Detener la Propagación

Los residentes de Illinois que trabajan juntos y se quedan en casa pueden hacer su parte para frenar la propagación del coronavirus (COVID-19). Cuando salga por necesidades esenciales, trabaje o tome aire fresco, mantenga la distancia entre usted y los demás, y tome las siguientes precauciones.



PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

- Mantenga al menos 6 pies entre usted y los demás.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante Al menos 20 segundos.
- Cubra su tos o estornudos con un pañuelo o dentro de tu codo.
- No toque sus ojos, nariz y boca con manos sin lavar
- Controle de cerca su salud en busca de resfriado o gripe síntomas
- Limpiar y desinfectar objetos que se tocan con frecuencia. y superficies.
- Limite los viajes no esenciales, los viajes de compras y visitas sociales
- Evite a las personas que tosen o estornudan.



PROTEGE A LOS MÁS VULNERABLES

- Los adultos mayores (60+) y aquellos con afecciones médicas crónicas graves, como enfermedades cardíacas, diabetes o enfermedades pulmonares, o que tienen un sistema inmunitario debilitado, deben quedarse en casa.
- Manténgase en contacto: video chat o mensajes de texto con familiares o amigos que tienen estas condiciones.
- Abastecerse de medicamentos y suministros para disminuir los viajes y el contacto con otros.



SI ESTAS ENFERMO

- Quédese en casa, excepto para obtener atención médica.
- Si tiene tos, falta de aliento, fiebre, dolor de garganta y no se siente mejor después de 3-4 días o su condición empeora, consulte a su médico.
- Si tiene dificultad para respirar, dolor persistente, incapacidad para despertar o azotar los labios o la cara, buscar Atención médica inmediata.
- Separarse de los demás en su hogar.
- Limite el contacto con mascotas y animales.
- Use una máscara facial cuando esté cerca de otros.



REDUCIR EL SOBRECALENTAMIENTO

- Quedarse en casa.
- Trabajar o participar en la educación desde casa cuando sea posible.
- Reuniones de más de 10 personas son prohibido.

Si sales:

- Escalone las horas de trabajo lejos del pico de viaje veces.
- Caminar o andar en bicicleta.
- No se reúna en multitudes.
- Programe las compras necesarias durante las horas libres cuando las multitudes son más pequeñas.